



# KUMPULAN MATERI PENGAJIAN

Diterbitkan oleh:  
PIMPINAN PUSAT 'AISYIYAH  
MAJELIS TABLIGH



# DAFTAR ISI

1. Kata Pengantar — iii
2. Sambutan Pimpinan Pusat 'Aisyiyah — v
3. Daftar Isi — vii
4. "Ibadah Ramadan dalam Perspektif Psikologi" — 1
5. Shiyam Ramadhan dan Fitrah Perempuan — 10
6. Amalan-Amalan Utama di Bulan Ramadhan — 17
7. Nikmatnya Puasa untuk Kesehatan — 28
8. Ibadah Puasa dalam Membentuk Kepribadian — 36
9. Puasa Ramadhan untuk Mencapai Taqwa — 44
10. Madrasah Ramadhan dalam Keluarga (Bagian Pertama)— 50
11. Madrasah Ramadhan dalam Keluarga (Bagian Kedua) — 62
12. Menanamkan Kebiasaan yang Baik untuk Anak — 69
13. Jalan yang Lurus — 76
14. Amal Shalih — 81
15. Kenalilah Tuhan Mu, Maka Engkau Akan Bahagia — 89
16. Hidup untuk Beribadah — 97
17. Sehat Mental Melalui Shalat — 105
18. Tuma'ninah dalam Shalat — 112
19. Membentuk Anak Shalih — 116
20. Membangun Keluarga Sakinah melalui "Family Time" — 123
21. Menggunakan Waktu dengan Beramal Shalih — 129
22. Stres Membawa Berkah — 136
23. Ketahanan Keluarga Benteng Kepribadian Anak — 142
24. Keluarga Sebagai Teladan Utama bagi Generasi Muda — 148
25. Model Dakwah dalam Keluarga — 157
26. Bermula dari Keluarga, Generasi Unggul Terbentuk — 168



# SEHAT MENTAL MELALUI SHALAT

Oleh Dr. Casmini, M.Si.

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته

بسم الله الرحمن الرحيم

الْحَمْدُ لِلَّهِ. الصَّلَاةُ وَالسَّلَامُ عَلَى رَسُولِ اللَّهِ وَعَلَى آلِهِ وَأَصْحَابِهِ وَمَنْ  
وَأَلَّاهُ

Segala puji hanya milik Allah, Tuhan penguasa semesta alam. Semoga shalawat serta salam tetap tercurah kepada junjungan kita nabi Muhammad saw. Berserta keluarga dan sahabat-sahabatnya, Amin.

## **Bapak/Ibu jama'ah yang dirahmati Allah ...**

Perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi membawa kepada perubahan dalam seluruh sendi kehidupan manusia, termasuk perubahan tuntutan hidup yang berimplikasi pada perubahan pandangan hidup manusia terhadap makna hidup. Perkembangan yang pesat membawa kepada kehidupan yang sulit, persaingan ketat dan sangat kompleks. Kondisi ini yang membawa seseorang mengalami kekhawatiran, kecemasan, kegelisahan, kehilangan ketenteraman batin dan mengalami konflik batin.

Bentuk-bentuk tekanan mental seperti stres maupun depresi membuat seseorang rentan terhadap berbagai penyakit, infeksi dan mempercepat perkembangan sel kanker serta meningkatkan



*metastasis* (penyebaran sel kanker). Tekanan mental itu sendiri terjadi akibat gangguan irama sirkadian (siklus bioritmik manusia) yang ditandai dengan peningkatan Hormon Kortisol. Hormon Kortisol biasa dipakai sebagai tolok ukur untuk mengetahui kondisi seseorang apakah jiwanya tengah terserang stres, depresi atau tidak.

### **Bapak ibu jamaah yang berbahagia...**

Semua manusia berharap selalu dalam kondisi sehat jasmani dan rohani sepanjang hidupnya, meski secara alami mengalami sakit dan bahkan kematian. Sudah senyatanya manusia mengimpikan untuk selalu sehat mental. Kesehatan mental (*Mental Hygiene*) adalah terhindarnya individu dari gejala-gejala gangguan jiwa dan penyakit jiwa. Seseorang dengan sehat mental dapat menyesuaikan diri, memanfaatkan segala potensi dan bakat yang ada semaksimal mungkin dan membawa kepada kebahagiaan serta tercapainya keharmonisan jiwa dalam hidup. Orang yang sehat mental tidak akan mudah merasa putus asa, pesimis atau apatis, karena ia dapat menghadapi semua rintangan atau kegagalan hidupnya dengan tenang.

Sebaliknya seseorang yang mengalami gangguan kesehatan mental mudah mengalami kegoncangan emosi, depresi, dan perilaku abnormal. Hasil penelitian yang dilakukan terhadap pasien-pasien yang bermasalah kesehatan mentalnya menunjukkan bahwa kesehatan mental yang terganggu dapat mempengaruhi keseluruhan sendi hidup seseorang. Diantara gangguan jiwa yang disebabkan oleh kesehatan mental ialah rasa cemas, iri hati, sedih, merasa rendah diri, inferior, pemaarah, dan hidup dengan keraguan. Seseorang dalam kondisi seperti ini membutuhkan sarana untuk senantiasa dapat melakukan terapi yang dapat dilakukan oleh diri



sendiri pada tempat dan waktu tertentu tanpa bantuan orang lain.

**Bapak/ibu yang berbahagia.....**

Islam memberi tawaran yang lengkap untuk selalu dapat menjaga kesehatan, baik jasmani dan rohani dan salah satunya melalui shalat. Nuansa terapi dari shalat ditegaskan pada Q.S. al-Ankabut (29): 45

أَتْلُ مَا أُوْحِيَ إِلَيْكَ مِنَ الْكِتَابِ وَأَقِمِ الصَّلَاةَ إِنَّ الصَّلَاةَ تَنْهَى عَنِ الْفَحْشَاءِ وَالْمُنْكَرِ وَلَذِكْرُ اللَّهِ أَكْبَرُ وَاللَّهُ يَعْلَمُ مَا تَصْنَعُونَ ﴿٤٥﴾

*“Bacalah apa yang telah diwahyukan kepadamu, yaitu al Kitab (al Quran) dan dirikanlah shalat. Sesungguhnya shalat itu mencegah dari (perbuatan-perbuatan) keji dan mungkar dan sesungguhnya mengingat Allah (shalat) adalah lebih besar (keutamaannya dari ibadat-ibadat yang lain) dan Allah mengetahui apa yang kamu kerjakan”*

Shalat merupakan suatu aktivitas jiwa, yang dalam kajian ilmu psikologi transpersonal merupakan proses perjalanan spiritual yang penuh makna yang dilakukan seorang manusia untuk menemui Tuhan semesta Alam. Shalat dapat menjernihkan jiwa dan mengangkat orang yang menunaikannya untuk mencapai taraf kesadaran yang lebih tinggi dan pengalaman puncak spiritualitas. Shalat mengandung kemampuan untuk mengurangi kecemasan, dan sarana meditasi tertinggi dalam Islam.

**Bapak/Ibu yang dirahmati Allah SWT...**

Apa sesungguhnya kandungan terapi dalam shalat ? Salah satu rahasia yang terkandung dalam shalat adalah proses relaksasi yang sistemik dilakukan melalui gerakan-gerakan shalat. Bacaan dalam shalat juga dapat memunculkan auto sugesti yang menjadikan



seseorang memiliki pandangan positif terhadap masalah yang dihadapi dalam hidup. Saat organ tubuh melaksanakan shalat, secara sinergis ruhani bergerak menuju ke titik pusat yaitu Allah SWT, pikiran terlepas dari keadaan riil dan panca indra melepaskan diri dari segala macam keruwetan peristiwa di sekitarnya.

Shalat merupakan terapi mental paling ampuh. Pada saat seseorang shalat secara otomatis akan terjadi proses penenteraman jiwa dan relaksasi tubuh dalam menghadap Sang Pencipta secara berulang-ulang. Shalat menjadi sebuah momen bagi seseorang untuk dapat meredakan emosi dan melunakkan kegelisahan di antara rutinitas sehari-hari yang ia jalankan. Pancaran ketenteraman jiwa dan ketenangan fisik yang diperlihatkan bagi seseorang yang melaksanakan shalat.

### **Bpk Ibu jamaah yang berbahagia...**

Shalat adalah salah satu teknik terbaru dalam terapi perilaku yang dipraktikkan oleh para psikiater. Psikiater yang menggunakan shalat sebagai media terapi dengan melatih dan membiasakan pasien untuk mengubah posisi saat marah. Pada saat pasien sedang marah sambil berdiri maka psikiater langsung dapat menyarankan untuk segera duduk. Apabila pasien duduk juga masih marah, maka disarankan untuk berbaring terlentang lalu membuang ketegangan saraf sampai kemarahannya hilang. Shalat memiliki beberapa kandungan nuansa penyembuhan, yaitu :

1. Orang yang shalat jiwanya akan merasa tenang dan aman sehingga timbul rasa saling mengasihi sesama umat-Nya.
2. Pembentukan sikap lembut dan rendah hati kepada orang lain.
3. Mengikis habis faktor-faktor kedengkian terhadap orang lain.
4. Pemupusan rasa asing yang banyak dikeluhkan para



penderita penyakit jiwa, ada sebuah harapan karena buah dari kesabarannya melaksanakan shalat.

5. Shalat bermanfaat untuk pengobatan dan kesehatan, yaitu dapat menyehatkan tubuh, sebagaimana yang dikemukakan oleh Prof H Muhammad Hembing Wijayakusuma.

Gerakan duduk tasyahud diyakini dapat menyembuhkan penyakit tanpa operasi. Setiap gerakan-gerakan shalat mempunyai arti khusus bagi kesehatan dan berpengaruh terhadap bagian-bagian tubuh. Ruku' untuk menghindari penyakit yang menyerang ruas tulang belakang yang terdiri dari tulang punggung, tulang leher, tulang pinggang dan ruas tulang tungging. Gerakan ruku' yang dilakukan dalam shalat akan menarik, menggerakkan dan mengendurkan saraf-saraf yang berada di otak, punggung dan lain-lain.

Pada gerakan sujud, dengan meletakkan jari-jari tangan di depan lutut membuat semua otot berkontraksi. Gerakan selain membuat otot-otot akan menjadi besar dan kuat, juga membuat pembuluh darah dan urat-urat getah bening terpijat dan terurut. Posisi sujud ini juga membantu kerja jantung dan menghindari pengerutan dinding-dinding pembuluh darah.

Duduk tasyahud, posisi duduk dengan mengangkat kaki kanan dan menghadap jari-jari ke arah kiblat akan memijat pusat-pusat daerah otak, ruas tulang punggung teratas, mata, otot-otot bahu, dan banyak lagi terdapat pada ujung kaki. Bagi laki-laki sikap duduk untuk kesehatan dan kekuatan organ seks. Gerakan salam, dengan berpaling ke kanan dan ke kiri bermanfaat membantu menguatkan otot-otot leher dan kepala.

**Bapak ibu yang dirahmati Allah SWT...**

Bagaimanakah shalat yang dapat menyehatkan mental ?



Begitu mendalam hikmah shalat bagi kesehatan fisik dan psikhis manusia. Ibadah shalat yang terkadang kita jalankan sekedar untuk menjalankan perintah dan kewajiban, namun di dalamnya memuat kandungan terapi yang berpihak kepada kebutuhan manusia itu sendiri. Selain shalat dapat menjadi obat dan penyembuhan bagi mental dan fisik kita, bahkan bagi seseorang yang sehat shalat akan menjadi perilaku preventif.

Untuk dapat meraih hikmah shalat yang dikandungnya, ada dua hal yang harus dijadikan prinsip, yaitu 1) shalat dengan khushyuk dan 2) dilakukan dengan gerakan yang benar dan terus tetap istiqamah. Shalat yang dikerjakan dengan khushyuk akan terjadi energi hubungan rohani atau spiritual antara manusia dengan Allah. Dalam konteks spiritualisasi Islam, shalat merupakan proses munajat (berdoa dalam hati dengan khushyuk) kepada Allah. Orang yang shalat pada dasarnya sedang melakukan munajat dan kebersamaan dengan Allah SWT akan dirasakan, seolah-olah berhadapan dengan Allah, serta didengar dan diperhatikan munajatnya.

Bagi seseorang yang melaksanakan shalat wajib secara istiqamah (terus menerus) dan melaksanakan shalat sunnah secara rajin, khususnya di bulan Ramadhan dengan menunaikan shalat tarawih, dengan gerakan shalat yang benar maka nilai-nilai kesehatan mental yang terkandung didalam ibadah shalat tersebut akan berpengaruh pada dirinya. Nilai-nilai kesehatan mental yang terdapat dalam ibadah shalat tersebut tertuang dalam bentuk fungsi shalat sebagai pengobat (*curative*), pencegah (*preventive*), pembina (*constructive*), dalam kesehatan mental.

Demikian materi tentang sehat mental melalui shalat dapat kami sampaikan, mudah-mudahan kita termasuk orang-orang



yang terus teguh menjaga shalat kita serta mengambil manfaat untuk kehidupan dunia menuju kehidupan akhirat.

نصر من الله وفتح قريب  
والسلام عليكم ورحمة الله وبركاته